Ogólnego zbioru № 187. Warszawa, 11 Stycznia 1914 r. Roku dziewiątego № 1.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi. Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Wobec napływu znacznego przedpłatników nowych i konieczności uregulowania nakładu, uprasza się niniejszem o rychłe odnowienie przedpłaty. **Kto nadal „Ruchu“ trzymać nie chce, raczy nas o tem uprzedzić albo wprost zwrócić zeszyt niniejszy.** Przedpłatnikom zamiejscowym, zalegającym w opłacie, wyślemy zeszyt trzeci **za zaliczeniem pocztowem.**

Następny tomik Książnicy, zawierający **Gimnastykę dla wszystkich**, ukaże się w lutym. Praca dra Joteykówny wyjdzie dopiero w kwietniu.

Treść.

Kształcenie cielesne w r. 1914, przez Wł. R. Kozłowskiego . . 1
Kształcenie cielesne w Szwecyi, przez nacz. insp. gim. K. A. Knudsena 3
Sport u młodzieży szkolnej, przez Alojzego Pawełka 6
Czy spać przy otwartem oknie? przez dra W. Arnulphyego 8
Odżywianie sportowca, przez B. Skarskiego 9
Chińskie walki owadów, przez A. Żurskiego 11
Ze stowarzyszeń 12
Zewsząd (kronika) 14
Z naszych książek: №№ 619—623 . 16

Sommaire.

L'Education physique ea 1914, par Mr V. R. Kozłowski 1
L'Education physique en Suède par K. A. Knudsen, inspecteur général 3
Le sport de la Jeunesse scolaire par Aloïs Pawełek 6
Faut-il dormir la fenêtre ouverte? par Dr. V. Arnulphy . . . 8
L'Alimentation d'un sportsmen, par B. Skarski 9
Les Combats des insectes chez les Chinois, par A. Żurski . . . 11
Dans les Sociétés sportives . . . 12
Partout (Chronique sportive) . . . 14
Bibliographie: №№ 618—623 . . . 16

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.
Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

Do zeszytu niniejszego dołącza się zapowiedź „Dobrej gospodyni" na rok 1914.

Przewodnik zakładów i pracowników w zakresie kształcenia cielesnego.

Nauczyciele gimnastyki:

Hubert Dietz, Marszałkowska 42, tl. 116-90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, tl. 94-30.
Edwin Pieńkowski, Hoża 41.
J. Stołągiewiczówna, Żórawia 31, tl. 26-63.

Slojd (Szkoły i zakłady):

M. Dunin-Sulgustowska, Widok 14, t. 206-88

Szkoły gimnastyki i masażu:

H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.

Zakłady gimnastyczne:

R. Graf & Nebel, Foksal 19, gm. Tow. wiośl.
H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.
Mieczyńska & Nowacka, Sienna 16, tl. 159-82
B. Olszewski, Jerozolimska 31, tl. 60-68.
W. Pieńkowski, Hoża 41, róg Wielkiej.
Teodor Rodziewicz, Leszno 37.

Rok IX. Warszawa, 11 stycznia 1914 r. № 1 (187).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała.

Kształcenie cielesne w r. 1913.

Tak przywykliśmy do częstych w różnych dziedzinach niepowodzeń, że łatwo je upatrujemy w każdym niejasnym stosunków układzie, w najmniejszem od drogi utartej odbiegnięciu.

Wprawdzie rok ubiegły szczególnie był niepomyślny dla całokształtu życia naszego, godząc w nas pociskami zewnątrz i wewnątrz, odsłaniając najboleśniejsze istnienia naszego niedomogi i okazując, żeśmy żywi, skoro czujemy, a czując tak, żyć musimy... Gdzie sięgnąć okiem—wsze strony świata ukazywały nam surowe oblicze niepowodzeń i wszystkie miesiące roku dodawały do zła przeżytego—jeszcze jedno, a znane i wprzód przeżyte...

W tym zbytku niepowodzeń skrzepło poczucie, by pielęgnować moc ciała a ducha, co jedno z drugiem nierozerwalnie trzymać nas musi, zdala od błędu, na drodze pracy wzmożonej, skupionej, wytrwałej...

W dziedzinie dbałości o zdrowie i kształcenie cielesne nie ujawniliśmy w r. ub. nadmiernej twórczości ani błysków niezwyczajnych. To wiele, żeśmy pracowali i w kierunku tym krok bodaj jeden posunęli się naprzód.

Do zainteresowania sprawami temi przyczyniły się bezwątpienia kongresy: *kształcenia cielesnego* odbyty w Paryżu i *hygienistów* zamierzany we Lwowie. Oba zdolały skupić myśli i prace rozstrzelone i przyczyniły się do rozjaśnienia niejednego punktu ciemnego i spornego. Kongres paryski zdolał przecie zgromadzić przeszło ćwierć setki rodaków naszych z różnych stron, jednocząc ich w przedstawicielstwie wobec obcych, co niewątpliwie wpłynęło na podniesienie naszego stanowiska i poziomu pracy naszej.

W szkolnictwie acz powoli zaznacza się również postęp w traktowaniu kształcenia cielesnego. W r. min. był większy aniżeli lat ubiegłych popyt na nauczycieli kwalifikowanych, co dowodzi, że sprawa ta przenika coraz bardziej do świadomości naszych kierowników szkolnych. Bezwątpienia niemała w tem zasługa *Sekcyi kształcenia cielesnego*, jaka istnieje od roku przy warsz. *Stowarzyszeniu nauczycielstwa* polskiego. Brak ten nauczycieli gimnastyki zauważono zresztą nietylko w Królestwie ale i w Galicyi, gdzie również wiele stanowisk odnośnych nie zostało obsadzonych

ku szkodzie oczywiście młodzieży, pozbawionej w ten sposób należytego kształcenia cielesnego.

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że pomimo dobrego uposażenia kierowników gimnastycznych i względnie znacznego zastępu młodzieży, interesującej się kształceniem cielesnem, znikomo mały jej odsetek poświęca się temu zawodowi, gdyż droga to jeszcze nie utarta. W interesie ogólnym należałoby dążyć do przełamania tego braku ufności, zwłaszcza, że szkoła nasza zarówno średnia jak i początkowa potrzebuje pilnie uregulowania sprawy kształcenia cielesnego, jeżeli nie ma wypuścić z rąk swych tego potężnego czynnika wychowawczego. Dzisiaj działalność nasza w zakresie tym nie mniej jest ważną od innej, ale szeroko odczuwanej potrzeby walki z analfabetyzmem.

Poważny krok uczyniono u nas w roku min. w zakresie kultury cielesnej stowarzyszeniowej w Galicyi, gdzie – obok zasłużonego już dawno Sokolstwa —sprawę kształcenia cielesnego pośrednio ujęły w swe ręce *Drużyny bartoszowe, Drużyny sztrzelsckie, Drużyny podhalańskie, Związki strzeleckie* i i. pokrewne zrzeszenia, szerząc przez to zamiłowanie do ruchu i zaprawy wśród kół szerszych. Oceniając ze stanowiska naukowego, jedynie jednak pracę Sokolstwa traktować należy jakościowo, zwłaszcza, że uwydatnia się zarówno w postaci lepszego przyswajania systemu Linga, jak i wytwarzania własnych metod w postaci *kursu w Skolem* oraz organizowania młodzieży pod hasłem skautingu. Wszystko to oddziaływa ożywczo i na samo Sokolstwo, znajdujące się w fazie przekształceń, które niewątpliwie na korzyść jego i społeczeństwa wypadną.

Z wybitniejszych momentów, przeżytych w roku zeszłym w rzeszeniach naszych kultury cielesnej, podnieść należy: Zlot doraźny we Lwowie, Wycieczkę skautów na Zlot w Birmingham i Zlot czwarty w Poznaniu.

Stowarzyszenia sportowe w Galicyi rozwijały się normalnie w ramach uprawianego przez się sportu; w Poznańskiem postarano się nadto o dokonanie w dziedzinie tej zrzeszenia w postaci Związku tow. sportowych.

U nas stowarzyszeń gimnastycznych i sportowych jest zbyt mało w stosunku do odczuwanej potrzeby. Rok ub. zwiększył nieco ich liczbę, w Warszawie dodając też *Koło miłośników sportu.* Stowarzyszenia na Rusi i Litwie tudzież w stolicach Państwa rosyjskiego rozwijają się dobrze, przeważa w nich atoli zawsze pierwiastek ogólnokulturalny nad kierunkiem racyonalnego kształcenia cielesnego.

Ujawniło się w r. min. zainteresowanie sprawami kształcenia cielesnego w rozmaitych stowarzyszeniach wychowawczych i społecznych, mniej więc czasu było na urządzanie ogólnych w tej dziedzinie odczytów. Nie przyniósł r. ub. nic nowego w zakresie czasopiśmiennictwa specyalnego (nawet zanotować wypadnie upadek *Wędrowca*), ale ogromnie się wzmógł poziom działów odnośnych w czasopismach ogólnych, które mu coraz więcej miejsca poświęcają z dużym nakładem miejsca i środków (*Świat*, *Lotnik*

i automobilista, Nasze zdroje, Wieś i dwór). Częściej też poruszano sprawy kształcenia cielesnego i zdrowia w prasie codziennej, jak tego dowodzi choćby prowadzony w *Ruchu* dział *Przegląd czasopism*, w którym referowano w ciągu roku artykuły odnośne z 98 czasopism polskich.

Poważnym wskaźnikiem gruntownego szerzenia zasad racyonalnego kształcenia cielesnego jest powstawanie nowych sal ćwiczebnych: w r. b. w sale takie zaopatrzono kilka szkół na prowincyi i w Warszawie, a nadto piękną sale posiadło też *Koło gimn. przy Tow. pracowników handlowych i przemysłowych*. Powstawanie takich przybytków ćwiczenia gimnastycznego i zaopatrywanie ich w przyrządy należyte wywołało już nawet nowych specyalistów i nową gałąź przemysłu, której zwłaszcza w dobie obecnej społeczeństwo nasze upaść nie pozwoli.

Oto są ogólne wyniki usiłowań naszych w zakresie kształcenia cielesnego i hygieny osobistej. Dorzucając je do ogólnego dorobku naszego kulturalnego i narodowego, pragnąć należy, byśmy tylko stały ciąg ich dalszy stwierdzać już mogli, bez wahań znacznych i odchyleń, bo wiele nam do zrobienia pozostaje wobec zwłaszcza długotwałego uprzednio zastoju...

Wł. R. Kozłowski

Gimnastikinsp. K. A. Knudsen (Charlottenlund).

Kształcenie cielesne w Szwecyi.[1]

Wszystko w zakresie kształcenia cielesnego w Szwecyi idzie zgóry. Od lat dawnych, na czas długi przed Lingiem, istniały w kraju tym piękne i obficie w przyrządy zaopatrone sale ćwiczebne przy wszechnicach i szkołach wojskowych, gdzie prowadzone były ćwiczenia przez nauczycieli cywilnych lub wojskowych z kilkaletniem wykształceniem gimnastycznem.

Podobnież rozpoczął się od góry ruch gorący w kierunku sportów, bo w domu królewskim, dopiero potem schodząc do ludu i szerząc się powoli, jak to miało miejsce i z gimnastyką. Kształcenie cielesne w szkole szwedzkiej prowadzonem jest bez zarzutu zaledwie na stopniu wyższym i średnim, gdy szkoła początkowa daleką jest od względnego bodaj ideału. Dość przytoczyć, że na 3700 szkół ludowych w Szwecyi aż 3385 (tj. 94 proc.) niema wcale osobnej izby gimnastycznej, ani boiska, ani przyrządów [2]).

---

[1]) Wobec zmian, dokonywanych obecnie w słynnym Instytucie centralnym gimnastycznym w Sztokholmie, zamieszczamy w tej sprawie artykuł, napisany dla Ruchu przez naczelnego inspektora gimnastycznego w Danii. (Przyp. red. Ruchu).

[2]) W Danii jest 28% szkół ludowych z salą, pozostałe zaś 72%—z boiskami i przyrządami. Przyp. autora.

Znaczną przeszkodą w należytym rozwoju gimnastyki w Szwecyi jest okoliczność, że oficerowie, mający odpowiednie wykształcenie gimnastyczne i mogący z pożytkiem prowadzić ćwiczenia w szkole ludowej, nie mają teraz na to czasu, zwłaszcza z chwilą wprowadzenia w czyn nowego regulaminu wojskowego. Przez czas pewien ważono nawet projekt powierzenia tego przedmiotu oficerom zapasu, ale porzucono go w obawie, że to mogłoby obniżyć poziom nauczania.

W r. 1910 wysadzoną była przez rząd komisya osobna w celu opracowania na nowych podstawach sprawy kształcenia cielesnego w Szwecyi. W skład komisyi pod przewodem dr. Sixtena von Friesena, weszli: prof. anatomii w Lund C. M. Fürst, prof. fizyologii w Sztokholmie J. E. Johansson, kap. Ebbe Lieberath z Góteborga, pułk. B. B. E. Mörcke z Halmstadu i przełoż. Instytutu centr. w Sztokholmie prof. N. F. Sellén. Komisya ta po paroletniej pracy złożyła odnośny memoryał w szwedzkiem ministeryum oświaty.

Komisya wychodzi z założenia, że zadanie jej ma nader doniosłe dla ludu znaczenie—podnieść poziom kształcenia cielesnego i udostępnić je najszerszym kołom. Do osiągnięcia tego celu prowadzić może: 1) szkoła wyższa, coby kształciła w umiejętności opartego na badaniu naukowem wychowania cielesnego; 2) odpowiednie ustosunkowanie kształcenia cielesnego a umysłowego we wszystkich zakładach naukowych; 3) należyta kontrola i 4) zajęcie ogółu sprawami kształcenia cielesnego. Następnie podnosi Komisya *niezbędność związku ścisłego pomiędzy kształceniem cielesnem a umysłowem* bez uznawania jakiejś dla jednego z nich przewagi. „Kierownicy kształcenia cielesnego nie powinni być stawiani *poza gronem nauczycielskiem* pod względem zarówno ich stanowiska i wynagrodzenia *oraz wykształcenia*".

W tym celu Komisya wnosi założenie *Szkoły głównej gimnastycznej*, jak radzi przezwać obecny „Instytut centralny gimnastyczny". Wykłady w niej postawić należy na wyższym stopniu naukowym, słuchacze zaś powinni posiąść uprzednio takie wykształcenie ogólne, ażeby mogli prowadzić w szkołach średnich poza gimnastyką wykład innych przedmiotów.

W związku z takiem postawieniem sprawy, Komisya wnosi, ażeby na wydziele filozoficznym wszechnic powołać do życia *sekcyę gimnastyczno-filozoficzną*, gdzie powinni składać egzamin kandydaci do wspomnianej szkoły głównej. Według szczegółów tego wniosku słuchacz prócz matury mieć powinien *stopnie dobre* lub *bardzo dobre* z biologii, matematyki, fizyki i chemii, zoologii, botaniki i gieografii, co osiągnąć można zaeldwie po 2 latach, poczem dopiero ma wstęp do Szkoły gł. gimnastycznej, gdzie przechodzi dwuletni kurs teoretyczny (anatomia, fizyologia z hygieną ogólną i szkolną, psychologia, pedagogika w związku z gimnastyką) tudzież ćwiczenia praktyczne (gimnastyka, szermierka, gry i sporty) oraz metodyczne. Dopiero wtedy może składać egzamin państwowy na tytuł *egzaminowanego gimnastyka*, albo niższy *magistra gimnastyki*, otrzymując możność prowadzenia gimnastyki lub obję-

cia innych przedmiotów w szkołach średnich, seminaryach i t. p. po dwuletnich zaś dalszych studyach na wszechnicy może otrzymać tytuł *doktora gimnastyki*, który ma być wymagany następnie od kierowników gimnastycznych szkół wyższych tudzież od inspektorów gimnastycznych, a w ten sposób utrzyma się w sprawie tej należyta jedność.

W sprawie zajęcia ogółu kształceniem cielesnem Komisya, radzi podnieść poziom gimnastyki w szkołach ludowych wszechniczych (wyższe szkoły ludowe), powołując się na Danię, gdzie w ten sposób zdołano pociągnąć do gimnastyki całą ludność i osiągnąć wyższy przedmiotu tego poziom we wszystkich szkołach ludowych.

W ten sposób pragnie Komisya prowadzenie gimnastyki w szkołach szwedzkich z rąk wojskowych oddać w ręce nauczycieli cywilnych.

Zresztą i oficerowie stosować mają powyżej podane zasady. Ciekawa, że zgodzono się na to w Komisyi, w której łonie znajdowało się *trzech wojskowych*, i to podnosząc, iż „studya naukowe i wykształcenie pedagogiczne dopomogą oficerom do lepszego zrozumienia zadań swych względem powierzonej sobie młodzieży.

Chcąc zostać nauczycielem gimnastyki w szkole średniej, oficer więc również musi złożyć odpowiedni egzamin na „gimnastyka egzaminowanego“.

Wiemy już, iż od inspektorów gimnastyki wymagany będzie stopień *doktora gimnastyki*. Inspektorowie gimnastyczni mają być osobni dla szkół niższych a średnich, ostatni podlegać będą inspektorowi naczelnemu, będącemu członkiem Rady szkolnej — Lärovärkovferstyrelse, która kieruje szkolnictwem średniem; inspektorowie szkół niższych przez osobnego znowu kierownika—Konsulenta—znoszą się bezpośrednio z min. oświaty.

Związana dziś ściśle ze zdrowotną, gimnastyka lecznicza ma być—zdaniem Komisyi—przeniesiona pod zawiadywanie wydziału medycznego; zresztą może istnieć obok wspomnianej Szk. gł. gimnastycznej luźno z nią związana *Szkoła gimnastyki leczniczej*.

Grono nauczycielskie Szk. głównej składać się ma z 6 profesorów, 9 asystentów (z tego 3 kobiety) i 3 pomocników. Profesorowie winni mieć przygotowanie naukowe jak na innych wydziałach; jeden z nich obiera się na *rektora*.

Komisya uważała również za wskazane zabrać głos w sprawie pomieszczenia nowej uczelni. Uważając gmachy obecne Instytutu za nieodpowiednie, radzi znaleźć je w pobliżu nowego stadyonu, w miejscu zupełnie otwartem. Plany nowych budynków opracował arch. T. A. Grut, radząc połączyć je niejako w całość architektoniczną ze stadyonem. „na znak wspólności celów obu instytucyi“. Koszta wzniesienia wspaniałej budowli, umiejętnie zastosowanej w pomyśle do wzniosłych celów, mają być względnie nizkie, nie dochodząc 3 milionów koron; pozatem urządzenie pracowni anatomicznej i fizyologicznej wyniesie przeszło 200 tys. koron.

Komisya spodziewa się, że projekt jej może przyczynić się do pchnięcia sprawy kształcenia cielesnego na nowe tory, dziś dość już skostniałe. Nam się zdaje, że będzie on godnym ciągiem dalszym pracy wielkiego Linga, który przecie stał na stanowisku kształcenia cielesnego *według praw życia*, z wyłączeniem dowolności. Życzyć należy, ażeby i teraz zastosowano to, czego życie nauczyło, a wówczas Szwecya nadal zdoła zachować swe przodownicze stanowisko, które od lat stu dzierży w zakresie kształcenia cielesnego.

Sport u młodzieży szkolnej.

Porównanie obecnej szkoły z dawną wykazuje pod względem ogólnej równowagi czynników wychowawczych duży krok naprzód. Gdy dawniej szkoła dawała jedynie zasób pewien wiedzy i jakiś normy moralno-obyczajne, szkoła obecna wybitnie dąży do wskazania równowagi rozwoju umysłowego, moralnego, idejowego i fizycznego.

Wiadomo przecie, że zwłaszcza kształcenie cielesne było poprzednio lekceważone zupełnie: gimnastyką nazywała się ladajaka musztra, do czego dodawano ze dwie wycieczki szkolne na rok, pozatem utrudniając gorliwie wszelkie usiłowania w kierunku sportu. Rodzice również uważali ćwiczenia fizyczne za stratę czasu, który powinien być poświęcony wyłącznie nauce, a i młodzież sama nie potrafiła ocenić korzyści ruchu zdrowotnego, nie rozumiejąc nawet jednogodzinnej przejażdżki łódką przynajmniej bez... tytoniu.

Obecny stan jest już znacznie lepszy, gdyż widać szczere chęci ze strony szkół i starszego społeczeństwa. Zachodzi słuszne pytanie, jak młodzież zmianę tę wyzyskać umiała? W tym celu postarałem się o pewien materyał statystyczny, specyalnie w tym celu zebrany. Wykazuje on, że znajomość sportów zaczyna się w wieku 14—15 lat i wzrasta stale. Charakterystycznem jednak zjawiskiem jest to, że obecnie największy rozwój sportu wypada na klasę szóstą, ale to nie dlatego by siódma i ósma mniej czasu mogła sportowi poświęcić, lecz dlatego, że uczniowie tych dwóch klas mają mniejszą znajomość sportu, ulegając jeszcze tradycyom dawnej niedbałości o rozwój fizyczny młodzieży. Naprzód zaznaczyć muszę, że dane poniższe dotyczą *znajomości* sportów przez młodzież. Chodziło mi tu o gimnastykę, nożną, kolarstwo. wycieczki piesze, jazdę konną, wioślarstwo, pływanie, ślizgawkę, atletykę lekką, atletykę ciężką, polowanie, boks, szermierkę, oraz tenis i gry ruchowe.

Zamierzam zestawić porównawczo dwie grupy przygodne młodzieży: do jednej należy 21 uczniów kl. VIII w wieku lat 18—20, do drugiej zaś 24 ucz. kl. VI w wieku lat 16—18. W grupie pierwszej

wykazało zupełną nieznajomość wymienionych zabiegów ruchowych 7 tj. 33 proc., w grupie zaś drugiej tylko 1 tj. 4 proc. (tu zaznaczyć należy, iż ten jeden wyjątek w grupie drugiej jest kaleką).

Stosunek ten jeszcze się pogorszy na niekorzyć kl. VIII-ej, skoro podnieść, że wśród jej uczniów było również 7 takich, co znali tylko jedną postać ruchu (3 kolarstwo, 2 tenis, 1 konną jazdę i 1 wycieczki piesze), gdy w grupie drugiej (kl. VI) niebyło takiego ani jednego, a nadto znalazł się tylko jeden taki, co znał najmniej dwie postaci (kolarstwo i wycieczki piesze). W klasie VIII takich dwusportowców było 2 (koło z j. konną i gimnastyka ze ślizgawką).

Wyłączając w każdej grupie tych, co nic nie uprawiali albo też 1 lub 2 sporty, otrzymujemy, że większą ilość zabiegów uprawiało w kl. VI 22 uczniów tj. 90 proc., zaś w kl. VIII tylko 5 tj. 24 proc., z tych w kl. VIII 2 znało trzy sporty, a pozostali trzej 5, 6 i 8 sportów; ostatni znał mianowicie gimnastykę, nożną, kolarstwo, wyc. piesze, wioślarstwo, pływanie, ślizgawkę i atletykę lekką. Inaczej się rzecz ma z uczniami kl. VI, gdzie było 4 trójsportowców, 7 czterosportowców, 5 pięciosp., 3 sześciosp., oraz po jednym dla 7, 8 i 10 sportów; ostatni znał wszystkie wymienione powyżej zabiegi ruchowe prócz atletyki zarówno ciężkiej jak i lekkiej oraz boksu, co zarazem daje miarę pewnej planowości w traktowaniu kształcenia cielesnego według wskazań nauki. Liczba ogólna znajomości sportów stanowiła u 22 u. kl. VI 108, przeciętnie zaś prawie 5, gdy u 5 uczniów kl. VIII była 25 i przeciętnie była lepszą; jeżeli jednak liczby odnośne podzielimy na wszystkich, to dla kl. VI wypadnie 4,7, dla kl. zaś VIII tylko 1,6.

Przejrzyjmy teraz poszczególne postaci ruchu. Naprzód gimnastyka. W obu omawianych klasach gimnastyki szkolnej niema; z kl. 6 ćwiczy w zakładach gimnastycznych prywatnych 10, z kl. zaś 8 tylko 5; dowodzi to, że w kl. 6 więcej jest takich, co w kształceniu cielesnem widzieć chcą nietylko przyjemność, rozumiejąc znaczenie jego ogólnowychowawcze.

Piłka nożna daje w kl. VI sześciu, w VIII zaś tylko 2 zwolenników, co się i tem tłumaczy, że w szkołach, skąd dane te czerpano, „poziom" footballowy jest nieco niższy od przeciętnego. Jazda na rowerze i ślizgawka to sporty właśnie uczniowskie (w kl. VIII—9 i 3, VI: 10 i 15). To samo można powiedzieć o wioślarstwie. Ale rzeczą szczególnie doniosłą jest, że młodzi ci wioślarze zabiegają też o umiejętność pływania (w kl. VIII: 3 i 3, w VI zaś 13 i 14).

Ciekawy stanowi objaw, że zabiegi niegdyś popularne acz niezupełnie przez fizyologię wskazane: ciężka atletyka, szermierka, boks (kl. VIII: 0,1, 0; kl. VI: 1,0,2) mniej pociągają młodzież, gustującą w gimnastyce i wycieczkach pieszych, co może też jest zasługą skautingu.

Jeżeli małe cyfry mamy dla atletyki lekkiej (po 2 w każdej klasie), przyczyną tego w znacznej mierze są takie warunki techniczne, jak brak miejsca odpowiedniego.

Widać z powyższego, że chociaż czynimy duże kroki naprzód, wiele jeszcze uczynić wypadnie. Ale też chodzi tu o to „jeszcze" właśnie, bez którego daleko nam do osiągnięcia tych warunków, wśród których rozwija się sport u anglików i innych narodów. *Alojzy Pawelek.*

Dr. Victor Arnulphy.

Czy spać przy otwartem oknie?

Ażeby zapewnić sypialniom naszym powietrze dobre, należy mieć mieszkanie odpowiednio przestrone i dostatecznie przewietrzane.

Powietrze w mieszkaniu psuje się nieustannie, odświeżanie jednak zachodzi również ciągle przez szpary drzwi i okien, pory ścienne i komin, ale ma to niewielkie znaczenie i nie może wyrównać stałego psucia w pokojach zamieszkanych i zamkniętych. Najlepszym przeto środkiem, by mieć w mieszkaniu stałe powietrze świeże, jest stałe otwieranie okien, co jednak wymaga zachowania pewnych zasad, chcąc uniknąć złych tego następstw:

1. Przedewszystkiem jednym z najważniejszych warunków jest urządzanie sypialni z południowego wschodu lub południa.

2. Przyzwyczajać się do tego należy od lat najrańszych. Dziecko potrzebuje nadzwyczaj dużo powietrza z powodu szybkiego rozwoju swych narządów, a jednak miewa go znacznie mniej w skutek śmiesznej obawy rodziców o zaziębienie. Potrzebując dużo powietrza, dziecię je znosi dobrze, nawet zimne, z nadzwyczajną odpornością. Dzieci wiejskie sinieją nieraz od zimna, a przecież mniej chorują z zaziębienia, aniżeli dziatwa wychuchana i zamykana w pokoju. Pierwsze, wychowane na powietrzu, są zaprawione na znoszenie mrozów i zdolne do odpowiedniej reakcyi czynnej, aniżeli druga. Nie należy też wahać się z przyzwyczajaniem dziatwy do sypiania w pokoju stale przewietrzanym, co jednak czynić wolno stopniowo, z czasem tylko dochodząc do stałego otwierania okna naoścież.

3. Najlepiej będzie rozpoczynać to w porze gorącej, a wówczas łatwiej będzie uniknąć niebezpieczeństwa z powodu nieprzyzwyczajenia, które można przecie osiągnąć, zanim nadejdzie zima.

4. Należy mieć w pogotowiu kołdrę dodatkową, by się okryć po przebudzeniu wskutek wzmożonego zimna.

5. Powietrze zzewnątrz nie powinno do śpiącego dochodzić bezpośrednio, zwłaszcza przy większym chłodzie; skoro okno jest zbyt blizko łóżka, należy ustawić między niemi parawan, zawiesić zasłonę itp.

6. Otwierać okno należy zawsze, nawet w czasie mroźnym i wilgotnym, ale wówczas w sypialni trzeba palić oraz okrywać się staranniej.

7. Łóżko nie powinno się nigdy znajdować pomiędzy oknem otwartem a drzwiami lub piecem niedomkniętym, gdyż zachodzi możliwość powstania przeciągu nagłego, który może śpiącemu zaszkodzić, zwłaszcza przy zapoceniu.

8. W razie choroby najlepiej będzie otworzyć okno w pokoju przyległym.

9. Dla uchronienia się od much i innych owadów można okno zasłonić przejrzystą materyą albo też siatką metalową.

Stosując się ściśle do wymienionych wskazówek, można być pewnym wyników jak najlepszych ze spania przy oknie otwartem. Główną przeszkodą w stosowaniu tego wybornego środka zdrowotnego bywa obawa przeziębienia, która oczywiście zniknąć musi przy wypełnianiu dokładnem powyższych warunków. Wprawdzie dużo może znaczyć wilgoć i mgła, ale i temu zaradzić łatwo, rozpalając w pokoju ogień. Stałe przewietrzanie sypialni jest zwyczajem znakomitym i godnym zalecenia dla każdego wieku: dziecku dostarcza bowiem niezbędnej ilość tlenu dla normalnego wzrostu, u dorosłego zachowa równowagę w należytej przemianie materyi, u starca zaś krew ożywi i odnowi wapniejące płuca.

Zasługując na szerokie rozpowszechnienie wśród ludzi zdrowych, zwyczaj ten szczególnie wskazanym jest też w niektórych chorobach. Osoby z usposobieniem do gruźlicy skuteczniej opierać się mogą zakażeniu, śpiąc przy otwartem oknie. Podobnież przy gruźlicy przewleklej stosowanie środka tego jeżeli niezawsze powoduje wyleczenie zupełne, to przynajmniej sprowadza znaczne polepszenie. We wszelkich wreszcie stanach osłabienia ustroju, kiedy człowiek potrzebuje wzmożonego dowozu tlenu dla oczyszczenia swej krwi, wskazanem jest jaknajdokładniejsze zetknięcie ze świeżem powietrzem dniem i nocą, co jedynie przy stałem otwieraniu okna osiągnąć się daje.

Powietrze jest więc głównym żywiołem naszego istnienia, to też każdej chwili naszego życia zabiegać powinniśmy o oddychanie powietrzem czystem i świeżem, wciąż powtarzając sobie i innym słowa znamienne Blanchard'a:

„Powietrza, powietrza i jeszcze powietrza!...“

Wyjaśnienia dalsze są zbyteczne; wystarcza tu stwierdzić, że znakomity ten lekarz zgadza się z nami codo doniosłości oddychania, skoro twierdzi, że „*Powietrze jest głównym żywiołem naszego istnienia*“.

Odżywianie sportowca.

Odżywianie w życiu sportowca grać zaczyna coraz większą rolę, zwłaszcza kiedy chodzi o dokonanie większego wysiłku i należyte się do niego przygotowanie. Pod tym względem urabia się tryb życia wcale jednolity, po przejściu rozmaitych prób i doświadczeń.

Ostatecznie ustala się coraz bardziej, że najodpowiedniejszem jest dla sportowców odżywianie bezmięsne. Przekonanie to, wyznawane oddawna przez wielu anglików, stało się zasadą od chwili wystąpienia znanego lekarza angielskiego dra Haig'a, który, uznawszy mięso za szkodliwe jako niezupełnie przyswajalne, radził odżywiać się wyłącznie pokarmami roślinnemi i mlecznemi. Zdanie to lekarza angielskiego wywołało podziw wśród ogółu lekarzy i laików, jednak z czasem zyskało na znaczeniu i obecnie podziela je coraz więcej uczonych i specyalistów. Dr. Collier nazywa mięso „pożywieniem niedokładnem, pobudzającem, i trującem". Znakomity bakteryolog współczesny Miecznikow wykazał, że wielka obfitość bakteryi w przewodzie pokarmowym człowieka znajduje się w znacznym związku ze spożywaniem mięsa. Dr. Goureau twierdzi, że mięso „pobudza, zakwasza i truje". Znanem jest też orzeczenie prof. Bouchard'a, że „mięso siły nie daje".

Opinie te potwierdza w całości obserwacya życiowa. Wszak odżywiają się jarsko lub prawie jarsko wieśniacy wielu krajów na kuli ziemskiej, odznaczając się zdrowiem i wytrwałością w pracy; wszak roślinami się karmią współczesne ludy pierwotne: olbrzymi patagończycy, zulowie i indyanie meksykańscy. Ciekawem też jest doświadczenie w tej mierze uczynione w Japonii:

Czując się upośledzonymi wobec ludów Europy ze względu na swój wzrost mały, japończycy przedsięwzięli badania w celu wykrycia tej różnicy i usunięcia jej. Otóż uczepiono się teoryi, iż anglicy wzrost swój zawdzięczają obfitości spożywanego mięsa i zaczęto dawać w wojsku i niektórych szkołach pożywienie mięsne. Wkrótce atoli okazały się wyniki tego trybu życia jaknajgorsze w postaci gorszego stanu zdrowia, słabszego rozwoju cielesnego i mniejszej wytrzymałości w pracy, co po ponownem gruntownem zbadaniu sprawy skłoniło rząd japoński do zmiany zapatrywania na wartość mięsa i do chwilowego zaniechania myśli o zwiększeniu wzrostu ludu japońskiego. Zresztą sam system narodowego *dżyudżytsu* wymaga wyłącznego odżywiania jarskiego, jako koniecznego warunku należytego się w nim usprawnienia.

Nietylko jednak system japoński podnosi wartość jarstwa. Stwierdzają ją liczne wyniki zawodów sportowych, w których zwycięstwo dostało się jaroszom. Znanym jest m. i. przebieg wyścigu pieszego, urządzanego przed kilku laty pod Berlinem na przestrzeni 15 mil, w którym pierwszymi sześciu zwycięzcami byli właśnie jarosze. Zresztą jaroszami są liczni najwybitniejsi sportowcy współcześni, którzy zarazem coraz częściej wypowiadają się przeciwko używania napojów alkoholowych.

Rzecz znamienna, że z pośród wielu sportowców, co używają mięsa i alkoholu, wielu z nich prowadzi tryb życia jarski i zarzeka się ich się czasowo przy zaprawianiu do zawodów i wogóle do większego wysiłku.

Niepowodzenie mięsożerców w pracy cielesnej i sportach dr. Haig tłumaczy w ten sposób, że trucizny pochodzenia mięsnego wywołują drażnienie w sercu i naczyniach krwionośnych, utru-

dniając ich pracę, przy utrudnionej zaś pracy mięśnia sercowego zachodzi większe spotrzebowanie białka, którego mniej zostaje na pracę innych mięśni. Stąd łatwy wniosek, że każdy gram białka pochodzenia roślinnego (a przynajmniej niemięsnego) pozwala sportowcowi na dokonanie większej pracy cielesnej a więc znaczniejszego wysiłku, aniżeli gram białka pochodzenia mięsnego.

Sportowcy zresztą powinni pamiętać o tem, że poglądy na sprawę odżywiania ulegały w ostatnich czasach olbrzymiemu przeobrażeniu, a więc w tej mierze wiele nas czeka jeszcze niespodzianek, jakich doświadczamy w skutek postępów wiedzy, przed której majestatem ustąpić muszą najbardziej nawet zastarzałe przesądy i zwyczaje. *B. Skarski*

Chińskie walki owadów.

Zwrócone w czasach ostatnich oczy Europy na zwyczaje najliczniejszego w świecie ludu wypatrzyły świeżo jeden z najciekawszych do jego obyczaju przyczynków—walki owadów.

Nie znają chińczycy krwawych walk byków, jakiemi dziś jeszcze zachwycają się hiszpanie, ale mają zato niemniej okrutne walki koników polnych.

Zwolennicy takiej zabawy trzymają naprzód schwytane koniki w pudełkach bambusowych pojedyńczo, karmiąc je zielskiem i ryżem, co ma na więźniów działać pobudzająco. Po pewnym czasie do każdego pudełka wpuszcza się kilkakrotnie konik już do walki zaprawiony, który więźnia do niej stopniowo przygotowuje. Ostatecznie więziony tak konik polny staje się zaciętym zapaśnikiem i może wystąpić na arenie, tj. na krążku drewnianym.

Wtedy wypuszcza się na krążek kilka takich koników, które atoli często nie mają do walki ochoty. Dla jej wywołania drażni się je wąsami szczurzemi, osadzonemi na długich pałeczkach. Drażnienie to pobudza koniki do walki, która trwa aż do uśmiercenia jednego z zapaśników. Pozostały przy życiu zazwyczaj poczyna ćwierkać jak gdyby odczuwał swe zwycięstwo.

Przyglądający się takiej walce czynią wysokie zakłady, a po jej ukończeniu następuje rozrachunek. Zupełnie—jak w Europie.

Subtelny i spokojny chińczyk zatarł wszystkie pozory okrucieństwa: nie przelewa krwi czerwonej, nie naraża zapaśników ludzkich, treść zaś walki dopełnia u niego słabą obdarzony uczuciowością owad. Jednak treść ta została tasama, nie przestając być okrutną...

Podobne walki urządzają też południowi sąsiedzi chińczyków, mieszkańcy Syamu, którzy jednak, zamiast koników polnych, używają w tym celu ryb, hodując i zaprawiając do walki szczególną odmianę karpia... W Europie anglicy zachwycają się walką kogutów, hiszpanie walką byków...

Długo jeszcze ludzkość będzie walki podobne cierpieć a instynkty odnośne hodować... *A. Żurski*

Ze Stowarzyszeń.

Polskie kółko sportu wioślarskiego i żaglowego istnieje—wedł. czasopisma *Krasota i siła* — w Kijowie, mając siedzibę w przystani Dobrowolskiego. Chyba jest to sekcya miejscowego Tow. gimnastycznego, o istnieniu bowiem osobnego tego rodzaju zrzeszenia nic nam niewiadomo.

Sokół w Wilnie, uprawiając naogół dawną gimnastykę sokolą, daje jednak wyraz dążeniom racyonalnym, gdyż wprowadził obecnie osobne zastępy wedle zasad Linga. Kierownikiem gimnastycznym w Wilnie jest p. Romuald Czyżewski.

Koło sportowe w Ciechocinku zapoczątkowane zostało tego lata jako sekcya T-wa przyjaciół Ciechocinka na podstawie § 10 jego ustawy. Działalność T-wa ożywiać się oczywiście będzie głównie w sezonie leczniczym, ale też wpływać to może dobrze na jego rozwój; przecie większość zrzeszeń naszych działa okresowo, potrzebując stałych podniet zzewnątrz...

Sokół polski w Petersburgu posiada osobną *sekcyę nożnej*, której uczestnicy zmierzają się z powodzeniem z rozmaitemi drużynami tego sportu nad Newą; niedawno zmierzanie z drużyną „Futbołkłub Ozierki“ dało sekcyi zwycięstwo 6:2.

Tow. „Lawn-tennis“ powstało niedawno w Łodzi w celu uprawiania tego sportu. Zarząd stanowią: Bruno Biederman (przew.), L. Grohman (zast.), Bern.Kuntze (sekr.), Otto Wewer (skarbn.), Rob. Sztejnert i Jul. Milker; w komisyi rewizyjnej należą: K. Scheibler, K. Gehlich, i Józef Rychter. Siedziba Tow. mieści się przy ul. Widzewskiej, 2.

Warsz. tow. łyżwiarskie odbyło w d. 28 listopada doroczne zebranie, na którem sprawozdanie komitetu, komisyi rewizyjnej i sprawozdanie sportowe przyjęto bez rozpraw. Z innych spraw, poruszanych na zebraniu, wymienić należy projekt otwarcia w najbliższych dniach terenu do jazdy oraz przekazanie sumy z górą 1,000 rb., zebranych na pomnik Szopena w gmachu Doliny — komitetowi budowy pomnika Szopena w Warszawie. Do zarządu wybrani zostali: na prezesa Mac. ks. Radziwiłł, na zastępcę Wit. Żukowski, na gospodarza Kaz. Kessel, na sekretarza Ad. Górski, na skarbnika Ant. Wagner, na buchaltera Wacł. Szperling, na kontrolera Wilh. Geyer, na lekarza dr. Henr. Kucharzewski, na kapitanów P. Weryho, Zyg. Goebel i Tom. Czerwiński; na zastępców pp.: Eug. Twarowski Edw. Święcicki, T. Makulski, W, Dyszkiewicz, Fr. Górski, Cz. Wierciński, dr. Ign. Gutkowski, Bol. Olszewski, Kar. Bevense i Cez. Wojciechowski. Do komisyi rewizyjnej weszli: A, Daab, St. Hildenbrandt, H. Kaliński, Ant. Rauch i Wł. Stpiczyński.

Warsz. klub wioślarek, pomimo trudnych początków, prowadzi działalność ożywioną i zyskuje coraz większe uznanie w kołach szerokich naszego miasta, co oczywiście wpływać też musi na rozwój tow. i wzrost liczby członkiń. Po zamknięciu sezonu letniego, który przyniósł wcale dobre wyniki jak na niepomyślne

warunki powietrzne, klub przeniósł leże swe do lokalu zimowego przy ul. Kruczej, gdzie mieściła się *Kultura polska*. Otwarcie lokalu odbyło się 23 listopada r. b. w obecności licznego grona wioślarek i zaproszonych gości ze świata sportowego i dziennikarskiego.

Związek drużyn podhalańskich powstał dopiero w maju r z. jest więc bodaj najnowszem zrzeszeniem, choć drużyny poszczególne istniały dawniej, mając na celu „pielęgnowanie ćwiczeń gimnastycznych i sportowych, wyrobienie przez nie w członkach swych męskiej dzielności, karności i łączności tudzież udział w pracy narodowej". Cele te spełniają drużyny m. i. przez urządzanie dla członków swych nauki strzelania do celu, szermierki, musztry, jazdy konnej, pływania, wioślarstwa, kolarstwa i t. d. Naczelnik i instruktorzy odpowiedzialni są wobec Wydziału za należyte i fachowe kierownictwo ćwiczeń.

Tow. wioślarskie w Łomży odbyło ogólne swe zebranie w d. 18 października r. z. pod przewodem dra Chylińskiego. Obrót w r. sprawozd. wyniósł 1619 rb. w dochodach oraz rb. 1609 w rozchodzie. Wyłonioną została komisya osobna do zbadania rachuków i sprawy budowy przystani.

Warsz. tow. wioślarskie odbyło niedawno naradę delegatów zaprzyjaźnionych towarzystw wioślarskich w sprawie tegorocznych regat międzyklubowych. Na naradach byli delegaci z Kijowa, Krakowa, Poznania, Pułtuska, Kalisza, Włocławka i Płocka oraz warsz. klubu wioślarek. Jako miejsce dorocznych regat w r. b. obrano Warszawę, dzień oznaczono na 29 czerwca. Do biegu o mistrzostwo Warszawy, będą mogły stawać łodzie tylko czterowiosłowe. W zatwierdzonym programie regat znajduje się bieg jubileuszowy krakowski o puhar srebrny wędrowny, dwukrotnie zdobywany przez kaliszan. Jeśli i w r. b. uda się zdobyć go kaliszanom, pozostanie już przy nich nazawsze. Do komisyi regatowej wybrani zostali: A. Gościcki z Płocka, Jerzy Bojańczyk z Włocławka, Józef Radwan z Kalisza, a z Warszawy Wanda Stokowska z klubu wioślarek, L. Kobyłecki J. Kowalski i F. Górski.

Tow. wioślarskie w Pułtusku zostało niedawno zatwierdzone przez władze odnośne, Ustawa nowego Tow. zezwala na uprawianie nietylko wioślarstwa, ale i innych gałęzi sportu, jak gimnastyka, łyżwiarstwo, kolarstwo, tenis, szermierka, nożna. T-wu wolno utrzymywać na Narwi przystań klubową, kąpiele i szkołę pływania, posterunki ratownicze, również wolno posiadać lokal zimowy, urządzać w nim zebrania towarzyskie, koncerty, zabawy, odczyty z dziedziny hygieny i techniki sportu, w sprawach wychowania fizycznego młodzieży i kultury cielesnej. Grono założycieli tworzą: K. Łasiewicki, adw. L. Gałczyński, rejent S. Sulej, dr. Słomiński, W. Kowalewski, S. Śniegocki, adw. K. Pietruszyński, B. Mazurowski.

Tow. „Jeździec i myśliwy" w celu rozwoju racyonalnego myślistwa i sportu konnego zostało świeżo zaregestrowane przez władze odnośne warszawskie. Siedzibą nowego t-wa jest Warszawa. Podobne tow. powstaje w Nieszawie.

Polskie tow gimnastyczne w Kijowie zaprowadziło dla ćwiczących obowiązek poddania się oględzinom lekarzy T-wa a względnie przedstawienia świadectwa stanu zdrowia od lekarza domowego. Gimnastykę prowadzi p. Feliks Antonowicz. Ćwiczenia odbywają się w nast. zastępach.

	pon.	wtor.	śr.	czw.	piat.	niedz.
Członkowie starsi		9—10		9—10		
„ młodsi	9—10		9—10		9—10	
kobiety . .	7—8		7—8		7—8	
uczniowie starsi .		6—7		6—7	6—7	
„ młodsi .	6—7	5—6		5—6		
dziewczęta . .	5—6		5—6		5—6	
zastęp świąteczny						12—1

Prócz gimnastyki w programie są też ćwiczenia z lekkiej atletyki i szermierka.

W pierwszym miesiącu po wznowieniu ćwiczeń było 68 osób w zastępach męskich i 23 w żeńskich; ćwiczenia zajęły ogółem 73 godziny, w tem: męskie 48, żeńskie 25 g.. Uczęszczanie najlepsze było w zastępie członków młodszych, wynosząc przeciętnie 20,3 (zamiast 46); w innych znacznie gorsze: u kobiet 9,85 (zam. 18), członków starszych 4,7 (9), uczniów 4,58 (7), dziewcząt 3,5 (5) i w zast. świątecznym 4,38 (6).

Z powyższego widać nadzwyczajną gorliwość i sumienność kierownika, natomiast lekceważenie ze strony ćwiczących, którzy na ćwiczenia zbyt mało uczęszczają. A może przyczyną jest też nieodpowiednie ćwiczeń prowadzenie? możeby zdały się zmiany pod tym względem w myśl postępów w tej mierze techniki i wiedzy...

ZEWSZĄD.

Zawody kościuszkowskie, jakie odbyły się w Krakowie m ędzy 9 a 16 listopada r. b., miały wykazać sprawność uczestniczących w nich drużyn *według stanu zdrowia, badanego przez lekarzy przea i po ich odbyciu.* Sposób ten oceny ma znaczenie głębsze, bo nietylko da możność oceny sprawiedliwej, ale skłaniać będzie uczestniczące w zawodach takich drużyny do unikania nadużyć, które zawsze niepomyślnie na wytrzymałości odbijać się muszą.

Niemieckie tow. strzeleckie w Zduńskiej woli, istniejące od lat 92, jedno z siedmiu, jakie w kraju naszym rozwijają swą działalność, zostało świeżo zamknięte z rozporządzenia gubernatora kaliskiego. Przyczyny tego zamknięcia na razie nie wiemy.

Wiek podeszły a starość. Dwa te pojęcia niezawsze są jednoznaczne, jak o tem przywykliśmy sądzić. Człowiek w wieku podeszłym może wykazywać większą energię i siłę żywotną, której mu zazdroszczą ludzie w młodym wieku będący. Ciekawy w tej mierze przyczynek daje wywiad, czyniony u słynnego miliardera amerykańskiego Carnegie'go na temat starości. C. nie uważa się za starego pomimo swych 78 lat; oto jego słowa:

„Wcale stary nie jestem: zrobiłem dziś milę pieszo, do grobu mi się nie spieszy. Ziemia jest dla mnie rajem i pragnąłbym żyć na niej najdłużej. Gdyby mi kto mógł sprzedać lata, jakie jeszcze ma przeżyć, zapłaciłbym za nie, ileby chciał. Nie widzę, dla jakiego powodu nie mógłbym przeżyć stu lat".

Dym uznany został przez hygienę, jako poważny środek zanieczyszczania powietrza, to też czynione są starania i próby w celu zwalczenia tej przeszkody oddychania dobrego. I rosyjskie Min. spraw wewn. opracowało projekt przepisów o sanitarnej ochronie powietrza od zgubnych wpływów dymu w miejscowościach zaludnionych, przed wniesieniem atoli do Dumy projekt przesłany został do opinii Rady zjazdów przedstawicieli handlu i przemysłu. Rada uznała projekt za całkiem wadliwy i postanowiła zwrócić się do Ministeryum handlu, aby wyjednało zwołanie konferencyi międzywydziałowej z udziałem przedstawicieli przemysłu w celu ponownego rozważenia nietylko tego projektu, ale i innych projektów sanitarnych, które min. spraw wewn. opracowało zbyt pośpiesznie i bez udziału specyalistów, mianowicie: o sanitarnej ochronie powietrza, wody i gruntów, o sanitarnej ochronie mieszkań, o nadzorze sanitarnym nad artykułami spożywczemi itd.

Igrzyska olimpijskie, jakie się odbyć mają w r. 1916 w Berlinie, są obecnie przedmiotem przygotowań nieustannych w kołach sportowych świata całego. Wspominaliśmy już o pracy pod tym względem anglików i niemców---obecnie zanotować możemy, co czynią francuzi. Otóż francuski narodowy komitet sportowy, wniósł do ministeryu spraw wewn. o wstawienie do budżetu sumy na udział Francyi w igrzyskach rzeczonych. Sumą tą objęte są koszta atletów i koszta podróży. Panuje jednak przekonanie, że żądana suma nie wystarczy i powstała myśl, ażeby za przykładem Anglii, zebrać więcej w drodze składek publicznych.

Franciszek Smolka a praca cielesna. Wobec przypomnienia postaci b. prezesa austr. Rady państwa i dobrego patryoty polskiego przy sposobności odsłonięcia pomnika jego we Lwowie, wartoby wspomnieć zdarzenie pewne, będące dowodem, jak wysoki ten dygnitarz szanował prace cielesną.

Trzeba wiedzieć, że S. był ojcem projektu kopca Unii lubelskiej we Lwowie, bardzo gorliwie zabiegał nad wykonaniem tego dzieła, zbierając nań fundusze i sam dając niemało, a prócz tego, pomimo licznych zajęć i wysokich urzędów, które zajmował, każdego dnia, gdy przebywał we Lwowie, brał łopatę i szedł sypać kopiec dla ukochanej przez siebie idei.

Któregoś ranka podszedł do niego jakiś pułkownik, widujący go codziennie przy tej robocie, i dziwiąc się jego pilności, zapytał, wieleż też za tę swą pracę zarabia dziennie.

— „Nic—odpowiedział Smolka—czynię to wyłącznie z własnej woli i nikt mi za to grosza nie daje i dawać nie może".

— „Zatem musicie posiadać jeszcze jakieś inne zajęcie"?

— „Mam". —„Jakie"? —„Jestem prezesem Rady Państwa".— Strapiony tą nieoczekiwaną odpowiedzią, pułkownik zaczął przepraszać co, rozumie się, ubawiło Smolkę, który bardzo lubił opowiadać tę swoją przygodę.

Z naszych książek.

618. Fr. Aagesen, M. Attrup, N. P. L. Kjaelgaard & prof. E. Lehm, Kobehavn 1912, V. Pios Bogh., 8-vo, 562.

Jest to ogólna metodyka szkolna, opracowana nader starannie przez szereg specyalistów pod kierunkiem czterech wymienionych redaktorów. Z dziedziny kształcenia cielesnego znajdujemy rozdziały: „Gimnastyka w pierwszych latach szkoły" i „Gimnastyka w izbie szkolnej" Nielsa Illerisa, „Gimnastyka w szkole wiejskiej, „Ol. Schrödera, oraz „Gimnastyka dziewcząt" p-ny K. S. A. Prestgaard.

619. A. Wide: Handbok i medicinsk och ortopedisk gymnastik samt massage (3 dje omarbetade upplagan), Stockholm 1912.

Dziełko rzeczone w drugiem wydaniu przed laty dziesięciu było ostatnim wyrazem wiedzy i stanowiło nader poważne źródło w zakresie gimnastyki leczniczej. Wydanie obecne jest tylko niemal przedrukiem tamtego (z dodaniem jedynie rozdziału dra Rancken'a o miesieniu), nie uwzględnia więc wcale postępów, jakie osiągnięto przez ostatnie dziesięciolecie.

620. I. B. Masuger: Die Spanbeuge die vorne hmste Haltungsübung der schwedischen Gymnastik, ihre Vorübungen und vervandten Übungen für Schulen, Kindergarten, Vereins, Militär und Zimmerturnen, Chur.

Książka stanowi poważny przyczynek do poznania istoty systemu szwedzskiego, pod względem zaś metodycznym dobrą pomoc dla nauczyciela w sprawie naponu. Autor przechodził kurs gimnastyczny w Kopenhadze.

621. Dr. med. Edw. Devey: Die Fastenkur und das Morgenfasten. Uebersetzt von Frau Kathe W. Dewey. Mit einer Einführung von Dr. med. S. Möller. 2. verbesserte Auflage. Berlin. W. 57. Verlag von Otto Salle, 8-o, 96, Preis Mk. 1.50.

Znany hygienista i przyrodolecznik napisał głęboko pomyślaną i przeprowadzoną gruntownie rzecz o poście leczniczym, głosząc zarazem zniesienie śniadań w trybie odżywiania. Tłumaczenie niemieckie opatrzył przedmową kierownik leczniczy w Löschwitz pod Dreznem dr Möller. Jeżeli książka rzeczona nie przekona wszystkich, to niewątpliwie każdego pobudzi do kategorycznej rewizyi sposobów współczesnego odżywiania, opartych przeważnie na przesądach i sprzecznych z rzeczywistemi potrzebami naszego ustroju.

622. Dr. Med. S. Möller: Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt. III verbesserte Auflage. Berlin. Verlag von Otto Salle. Preis Mk. 2.60.

Autor w sposób gruntowny przebiega istotę i znaczenie rozmaitych metod odżywiania, jakie powstały na tle przyrodolecznictwa, to też dziełko rzeczone zasługuje na uważne przestudyowanie jako przyczynek poważny w tej sprawie.

623. Prof. dr. L. K. Gliński: Usposobienie anatomiczne a tzw. dziedziczność w gruźlicy. Odbitka z Nowin lekarskich; r. 23, zesz. 7,10,11,12.

Autor, przebiegłszy wskazania odnośnej literatury, dochodzi do wykazania związku pomiędzy usposobieniem do gruźlicy a pewnemi cechami anatomicznemi, które mogą same przez się usposabiać do gruźlicy miejscowo lub ogólnie, przeważnie jednak nie są swoiste dla potomstwa osób gruźlicznych i występować mogą również w związku z innemi stanami chorobnemi rodziców.

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—.50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—.20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug: Czy piękność zanika ?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobiegania	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI i VII (1910—1912) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi „RUCHU“: **Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).**

Bielizna.
P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.
„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.
F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.
Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.
Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.
M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.
Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9

Obuwie wszelakie.
St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
E. Ciborski, Krucza 20.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,

Ortopedyczne przyrządy.
Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki
A. Leutner & Co, Senatorska 28.

Stolarskie warsztaty.
M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.
ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.
F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

OGŁOSZENIA DROBNE

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb. **24**, za 1/2 kol. **14** rb., za 1/4 kol. **8** rb., za 1/8 kol. rb. **5**, za 1/16 kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za 1/2 kol. **12** rb., za 1/4 kol. **7** rb., za 1/8 kol. rb. **4**. za 1/16 kol.; rb. **2,50** za 1/32 br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor, w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr. 1 1/4 dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie. Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor. **3** marki, **3.40** fr.=3/4 dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.